
Dieta ziemniaczana

By Dietetyczka

Published: 11/23/2007 - 18:34

Wygładza zmarszczki, odtruwa organizm, wzmacnia włosy i paznokcie, i przede wszystkim odchudza. Ziemniak!

Przekonanie, że ziemniaki tuczą, jest dalekie od prawdy. Wprost przeciwnie: mają niewiele kalorii i doskonale wpływają na układ pokarmowy, łagodząc jego dolegliwości, tj. niestrawność, wrzody żołądka, zaparcia. Ponadto oczyszczają organizm ze szkodliwych produktów przemiany materii i sprzyjają prawidłowemu obiegowi wody w organizmie. Wszystko to razem sprawia, że jedząc ziemniaki, można schudnąć i odmłodzić. Trzeba jedynie przestrzegać dwóch zasad ich przygotowania: nie smażyć ich i wystrzegać się podawania z zawiesistymi sosami.

Podczas stosowania tej diety wypijaj 2 litry napojów dziennie; mogą to być soki owocowe, herbata czarna i zielona, herbatki ziołowe i owocowe, niegazowana woda mineralna. Między posiłkami możesz jeść surowe warzywa (np. marchew, kalarepkę, ogórek), 2 wafle ryżowe, 2 sucharki lub pić jogurt naturalny i sok świeżo wyciśnięty z owoców. Dieta powinna być stosowana przez dwa tygodnie - my podaliśmy jadłospis tylko na trzy dni. Menu na pozostałe możesz zaplanować sama, wybierając z naszych propozycji swoje ulubione dania.

Drogocenna bulwa

Ziemniaki są cennym źródłem witaminy C (średni kartofel zawiera jej ok. 16 mg, a dzienne zapotrzebowanie naszego organizmu wynosi 60 mg). Żółte odmiany mają sporo beta-karotenu, a wszystkie zawierają nieco K, H, PP, B1, B2 i B6. Są bogate w potas i fosfor, ale mają też śladowe ilości wapnia, magnezu, żelaza, sodu, fluoru, jodu i siarki. Jedząc ziemniaki, uzupełniamy niemal wszystkie niedobory substancji mineralnych w organizmie.

Kartofel dla urody

Na twarz: maseczka z ziemniaków idealnie nawilża wysuszoną zimą i kaloryferami skórę, a także łagodzi jej podrażnienia i ściąga pory. Jest prosta do przygotowania: ugotowany ziemniak rozgnieć widelcem, wymieszaj z łyżeczką oliwy z oliwek i kilkoma kroplami soku z cytryny. Rozsmaruj na umytej twarzy i dekolcie. Po 10 -15 min zmyj ciepłą wodą. Na dłonie: 2 ugotowane ziemniaki rozgnieć i wymieszaj z 3 łyżkami mleka. Połóż na dłonie. Zmyj po 15 min. Taka maseczka świetnie odżywia i wybiela skórę.

Zdaniem specjalisty DOROTA OSÓBKA, dietetyk, właścicielka Poradni Żywniowej FOOD Line

Jest zdrowy i smaczny

W porównaniu z innymi produktami skrobiowymi (ryż, makaron, pieczywo) ziemniaki mają stosunkowo mało kalorii, bo około 75 kcal w 100 g. Dlatego też - bez dodatku tłustych sosów i spieczonej smażeniem skórki - mogą z powodzeniem stanowić podstawę diety odchudzającej. Dzięki dużej zawartości potasu, który reguluje gospodarkę wodną organizmu, diety z ziemniakami niwelują uczucie ciężkości nóg, zmniejszają obrzęki i opuchliznę. Odpowiednio skomponowane diety ziemniaczane są czasem stosowane także w leczeniu chorób nerek (mają mało białka), a także przy problemach z nadciśnieniem.

Plan diety

Dzień 1

śniadanie: 150 g chudego serka wiejskiego wymieszaj ze 150 ml chudego jogurtu naturalnego, 2 łyżkami płatków owsianych i 2 łyżkami szczypioru. Banan.

obiad: Krokiety ziemniaczane: 2 ziemniaki ugotuj w mundurkach, obierz, utłucz, dodaj jajko, łyżkę tartą bułki, sól i pieprz. Wymieszaj i uformuj krokiety. Ułóż je w natłuszczonej formie, posmaruj jajkiem i posyp startym serem. Zapiekaj ok. 10 min.

kolacja: Tost razowy z szynką i plasterkami pieczonego ziemniaka, sos jogurtowy.

Dzień 2

śniadanie: Sałatka z pomidora, sera mozzarella i łyżki oliwy, 2 kromki pieczywa chrupkiego z margaryną, szklanka soku wielowarzywnego, kefir z łyżeczką otrąb.

obiad: Zapiekanka: 2 ziemniaki ugotuj w mundurkach, obierz, pokrój na plastry. Por i 4 pieczarki potnij w plasterki, zblanszuj. Żaroodporne naczynie posmaruj masłem, ułóż warzywa i 3 łyżki groszku, posyp oregano, podlej 3 łyżkami bulionu. Zapiekaj 20 min w 180°C. 1/4 ananasa.

kolacja: Sałatka z ziemniaka, jabłka, ogórka kiszzonego, jajka i dymki z sosem jogurtowo-musztardowym. Sok pomidorowy.

Dzień 3

śniadanie: Starte jabłko, 2 łyżki płatków zbożowych, 150 ml jogurtu naturalnego. Kromka pieczywa pełnoziarnistego z margaryną i łyżeczką miodu.

obiad: Pizza ziemniaczana: 2 ziemniaki ugotuj, utłucz, dodaj jajko, łyżkę mąki, sól, pieprz, gałkę muszkatołową. Wyrób ciasto, wyłoż nim wysmarowaną masłem i posypaną tartą bułką tortownicę. Posmaruj wierzch oliwą, posyp żółtym serem i oregano. Piecz 20 min w 180°C.

kolacja: Ziemniak faszerowany pastą z serka homogenizowanego, świeżego ogórka, tymianku i mięty z jogurtem.

źródło: onet.pl

Twoja ocena:

Średnia ocena: 2.8 (6 ocen)